

## Postępowanie kwalifikujące do dalszego szkolenia sportowego w II etapie edukacyjnym na rok szkolny 2024/2025

Na zakończenie pierwszego etapu edukacyjnego uczniowie oddziałów sportowych są kwalifikowani do kontynuowania szkolenia sportowego w następnym etapie edukacyjnym. Zostaną przeprowadzane próby sprawności fizycznej, kwalifikujące uczniów do doskonalenia pływania będącego pierwszym etapem treningu sportowego. Kwalifikacja odbywa się zgodnie z § 12 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 27.03. 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r., poz. 2138).

Trener na podstawie przeprowadzonych testów dokonuje analizy osiągnięć sportowych i w oparciu o zapisy Regulaminu funkcjonowania i weryfikacji uczniów w oddziałach sportowych i oddziałach mistrzostwa sportowego w Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego wydaje opinie dotyczące kontynuowania przez ucznia szkolenia sportowego. W przypadku opinii trenera, uzasadniającej brak możliwości kontynuowania przez ucznia szkolenia sportowego, uczeń przechodzi od nowego roku szkolnego, na podstawie decyzji dyrektora, do oddziału działającego na zasadach ogólnych.

Próby przeprowadzane są w wodzie (według klasyfikacji sportowej PZP + próba mocy i szybkości NN) i na lądzie (według tabeli Rudolpha).

**Termin: 03.06 – 05.06.2024 r.**

Koordynatorem odpowiedzialnym za przeprowadzenie prób jest mgr Łukasz Wądrzyk.

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania), badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt. Za cały test sprawności kandydat może uzyskać maksymalnie 110 pkt. (tj. 50 pkt na lądzie, 60 pkt w wodzie).

**Na test umiejętności pływackich składa się: 12 zadań pływackich:**

**1. Wydechy do wody:**

- 0 pkt brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt pojedyncze wydechy do wody,
- 2 pkt wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

**2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:**

- 0 pkt brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt skok do wody z siadu,
- 2 pkt skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt skok do wody na nogi bez makaronu.

**3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:**

- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

**6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:**

- 0 pkt brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
- 1 pkt poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt poślizg na piersiach do 5 m,
- 3 pkt poślizg na piersiach powyżej 5 m.



#### **7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:**

- 0 pkt brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
- 1 pkt poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt poślizg na grzbiecie do 5 m,
- 3 pkt poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

#### **8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/**

- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10 m,
- 2 pkt przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15 m,
- 3 pkt przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
- 5 pkt przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

#### **9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/**

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10 m,
- 2 pkt przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15 m,
- 3 pkt przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- 5 pkt przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

#### **10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/**

- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15 m,
- 2 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. Do 15 m
- 3 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.





- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
  - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
  - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt/
  - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
  - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
  - włożenie ręki do wody /0-1 pkt/
  - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/
  - koordynacja ruchów /0-1 pkt/

### **11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/**

- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15 m,
- 2 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15 m
- 3 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
  - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
  - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt/
  - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
  - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
  - włożenie ręki do wody /0-1 pkt/
  - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/
  - koordynacja ruchów /0-1 pkt/



**12. Próba szybkości i mocy NN do kraula na piersiach z deską (wysoki chwyt)  
na odcinku 50m na czas /0-10 pkt/**

- 0 pkt powyżej 1:31 s
- 2 pkt 1:30 – 1:21 s
- 4 pkt 1:20 – 1:11 s
- 6 pkt 1:10 – 1:01 s
- 8 pkt 1:00 – 0:51 s
- 10 pkt 0:50 s i poniżej

45 17

**Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób  
/maksymalnie 50 punktów /**

1. **Szybkość:** bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

*a) wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

*b) pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

*c) uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza. *d) sprzęt i pomoce* stoper, lista badanych.

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>10</b>	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
<b>9</b>	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
<b>8</b>	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
<b>7</b>	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
<b>6</b>	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
<b>5</b>	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
<b>4</b>	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
<b>3</b>	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
<b>2</b>	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
<b>1</b>	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
<b>0</b>	powyżej 13,3	powyżej 13,0 s



## 2. **Zwinność:** bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

### *a) wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkole klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkole.

### *b) pomiar*

Próby wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkole.

### *c) uwagi*

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkole wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

### *d) sprzęt i pomoce*

stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>10</b>	Poniżej 11,5 s	poniżej 11,0 s
<b>9</b>	11,5 – 12,2 s	11,0-11,7 s
<b>8</b>	12,2 -12,9 s	11,7-12,4 s
<b>7</b>	12,9 – 13,6 s	12,4-13,1 s
<b>6</b>	13,6 – 14,3 s	13,1-13,8 s
<b>5</b>	14,3 – 15,0 s	13,8-14,5 s
<b>4</b>	15,0 – 15,7 s	14,5-15,2 s
<b>3</b>	15,7 – 16,3 s	15,2-15,8 s
<b>2</b>	16,3 – 16,9 s	15,8-16,4 s
<b>1</b>	16,9 -17 5 s	16,4 – 17,0
<b>0</b>	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s



3. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

*a) wykonanie*

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

*b) pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

*c) uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

*d) sprzęt i pomoce*

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>10</b>	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
<b>9</b>	150 -160 cm	160-170
<b>8</b>	140 – 150 cm	150-160
<b>7</b>	130 – 140 cm	140-150
<b>6</b>	120 -130 cm	130-140
<b>5</b>	110 – 120 cm	120-130
<b>4</b>	100 – 110 cm	110-120
<b>3</b>	90 -100 cm	100-110
<b>2</b>	80 – 90 cm	90-100
<b>1</b>	70 -80 cm	80-90 cm
<b>0</b>	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm





4. **Siła ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

*a) wykonanie*

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

*b) pomiar*

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

*c) uwagi*

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

*d) sprzęt i pomoce*

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>10</b>	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
<b>9</b>	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
<b>8</b>	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
<b>7</b>	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
<b>6</b>	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
<b>5</b>	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
<b>4</b>	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
<b>3</b>	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
<b>2</b>	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
<b>1</b>	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
<b>0</b>	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m



## 5. Gibkość:

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

### a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

### b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

### c) uwagi

Sztywne podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

### d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
8	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
7	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
6	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
5	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
4	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
3	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
2	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej
1	6-9 cm powyżej	9-12 powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

DYREKTOR  
Zespołu Szkół Ogólnokształcących  
Mistrzostwa Sportowego  
*mgr Krzysztof Sobiech*

